

シニア

たちかわ健康体操で仲間づくり！地域体操クラブ参加者募集

音楽にあわせて口や全身をゆっくり動かす体操を3か月間行います。その後、体操を継続できるように支援も行います。初めて参加する65歳以上の市民で、自力で会場まで通える方。場下表のとおり定下表のとおり（抽選）7月19日（金）（消印有効）までに、電話、またははがきに「地域体操クラブ希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号、希望のクラス番号（下表1～5の中から第3希望まで）を書いて、高齢福祉課介護予防推進係・内線1471へ。7月25日（休）までに結果を通知します。応募が少ないクラスは、他のクラスへの調整をする場合があります。

番号	会場	日程	定員
1	シルバーピア けやき荘（柏町2-31-5）	8月6日～10月29日の毎週火曜日、午前10時～11時30分（10月22日を除く）	5人
2	都営柏町シルバーピア（柏町1-12 10号棟）	8月1日～10月17日の毎週木曜日、午前10時～11時30分	5人
3	都営上砂町シルバーピアⅠ（上砂町1-13-1 11号棟）	8月7日～10月23日の毎週水曜日、午前10時～11時30分	10人
4	都営上砂町シルバーピアⅢ（上砂町1-13-1 24号棟）	8月2日～10月18日の毎週金曜日、午前10時～11時30分	10人
5	そばの家S立川（高松町3-10-1）	8月6日～10月29日の毎週火曜日、午後3時～4時30分（10月22日を除く）	10人

体力アップ体操教室

健康運動指導士が指導します。市内在住・在勤でおおむね65歳以上の医師から運動を制限されていない方。7月22日・29日、8月19日・26日の月曜日、午前9時15分～10時45分（全4回）場幸福社会館費800円（受講料）

定30人（抽選）申7月10日（水）（必着）までに往復はがきに「体力アップ体操教室」、住所、氏名（ふりがな）、年齢、性別、電話番号、在勤の方は勤務先名、返信用宛先を書いて、スポーツ振興課〔〒190-0015 泉町786-11 泉市民体育館内〕☎（529）8515へ

介護予防教室

●元気ハツラツ民謡教室 生演奏の尺八、三味線にあわせておなかの底から声を出して歌います。65歳以上の市民の方。7月16日（火）午後1時30分～3時30分 場西砂会館定30人（申込順）申にしすな福祉相談センター☎（531）5550へ

●夏の水分と食事の摂り方～低栄養に気をつけましょう 食生活を工夫して暑い夏を乗り切りましょう。65歳以上の市民の方。7月19日（金）午後2時～3時30分 場子ども未来センター 管理栄養士・田中恵美子さん定30人（申込順）申南部東はごろも地域包括支援センター☎（523）5612へ

●健康は足元から おろそかになりがちな足元のケアを専門家から学びます。65歳以上の市民の方。7月19日（金）午後2時～4時 場至誠ホームオンニ（錦町2-10-26）定20人（申込順）申6月25日（火）午前9時からにしき福祉相談センター☎（527）0321へ

やさしい健康気功

60歳以上の市民の方。7月19日・26日、8月2日・9日の金曜日、午後1時30分～3時30分（全4回）場柴崎福祉会館 気功指導員・高梨栄子さん定20人（申込順）時動きやすい服装、飲み物。6月25日（火）から柴崎福祉会館☎（523）4012へ

腸内フローラって？おなかの健康について一緒に学びましょう！

「おなかの健康の秘訣」を学びます。東京音頭にあわせて「おなか体操」も。65歳以上の市民の方。7月24日（水）午後2時～3時30分 場柴崎学習館定30人（申込順）申南部西ふじみ地域包括支援センター☎（540）0311へ

看取り支援講演会「みんなで学ぶ幸せな死に方 ころ編」

「幸せな人生だったと思えるような最期をどのように迎えたらいのか」などをテーマに講演します。参加者にはエンディングノートを配布します。直接会場へ。市民の方と家族。7月22日（月）午後2時～4時（午後1時開場）場女性総合センター1階ホール 僧侶・釈徹宗さん定190人（先着順）申中部たかまつ地域包括支援センター☎（540）2031



出張 暮らしの保健室

看護師等が個別に健康相談に応じます。直接会場へ。7月3日（水）午後1時30分～2時30分＝都営羽衣町第3アパート集会所（羽衣町1-1）▷7月13日（土）午前10時30分～11時30分＝にしすな福祉相談センター 高齢福祉課介護予防推進係・内線1471

お知らせ

第69回 社会を明るくする運動

犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、犯罪や非行のない安全・安心な地域社会を築くため、啓発活動を行っています。チラシのほか、うちわやティッシュペーパーの配布も行っています。直接会場へ。7月7日（日）午前9時から＝立川公園野球場▷7月14日（日）午前10時～11時＝JR立川駅南北デッキ 福祉総務課・内線1493



国民年金保険料～学生納付特例制度

大学・専修学校などの学生が、収入が少なく保険料を納付することが困難な場合、本人の前年所得が一定基準額以下であれば納付義務が猶予される制度です。申請日から2年1か月前までさかのぼって申請できます。手続きには学生証（卒業後は在学期間が

分かる証明書）、年金手帳、印鑑が必要です。なお、承認された期間は老齢基礎年金を受給するために必要な期間に算入されますが、年金額には反映されません。将来受けとる年金額を増やすためには、10年以内に納めることができる追納制度をご利用ください。市保険年金課国民年金係・内線1394、日本年金機構立川年金事務所☎（523）0352

自宅で気軽に生ごみダイエット～ペランダたい肥づくりにチャレンジしましょう

バクテリアの働きで生ごみを分解・消失させる「たい肥の素」を利用して、ペランダなどでたい肥づくりをしてみませんか。自由研究にもおすすめです。ご希望の方には、「たい肥の素」を衣装ケースに入れてお届けします。申電話、または住所、氏名、世帯の人数、電話番号、衣装ケースの希望の有無を書いて、ファクス、Eメールでごみ対策課・内線6757 Fax（531）5800 e gomitaisaku@city.tachikawa.lg.jpへ



官公署・その他

あいサポート 研修・相談・体験会

視覚障害スポーツ体験、講演会、個別相談、教材展示など。直接会場へ。7月27日（土）午前8時40分～午後4時 場都立八王子盲学校（八王子市台町3-19-22） 同学校☎042（623）3278

関節リウマチとリウマチ体操

直接会場へ。7月8日（月）午後2時～4時 場災害医療センター4階地域医療研修センター（緑町3256） 災害医療センター管理課☎（526）5511

たちかわ競輪開催日

- 6月25日（函館記念を場外発売）
- 7月1日～3日（宇都宮FIガールズ、玉野FIを併売）

開催案内・レース結果 ☎0180（994）223～5

消費者の目 電気の契約切り替えトラブル 第195回

事業者や内容をよく確認しましょう

「1週間前、業者から突然電話があり、『電気料金が今より安くなります。電気の検針票はありますか』とされました。検針票の情報を教えたところ、封書が届きました。電気契約切替手続きの書面があり、1週間前の電話で申し込みをしていたことが初めて分かりました。私は『申し込む』とは一言も言っていないので納得できません』という相談が寄せられました。

2016年4月の電力自由化以降、契約する電力会社は消費者が選択できるようになりました。一方、電話で勧誘を受けたり、突然事業者が訪問

し、どのくらい安くなるのか、また契約内容の詳しい説明もなく、契約書にサインをさせられたという相談もあります。勧誘を受けた際には、事業者名や内容をよく理解し、必要がなければきっぱり断りましょう。検針票には切り替えに必要な情報が記載されています。安易に検針票の情報を伝えないことが大切です。

訪問販売や電話勧誘販売で契約をした場合、法定書面を受け取ってから8日間はクーリング・オフができます。困ったときは立川市消費生活センター消費生活相談へ。

ひとりで悩まず、まず電話！ 消費生活相談 ☎（528）6810

自治会紹介 コラム 自治会知ってるカイ？ ②

高松町三丁目松栄会の取り組み

高松町三丁目松栄会では、月1回町内の資源回収を行っています。住民に資源の再利用を呼びかけることで、ごみの減量とリサイクルを推進しています。回収量に応じた市からの補助金は、地域行事などに役立てられています。



自治会への加入を希望する方は、協働推進課にご連絡ください。 協働推進課・内線2627